2月　MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール

☆…変更箇所

	月			火			水			木			金			土		
	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール
10	10:10～[15] ストレッチ		利用時間 10:00	10:10～【20】骨盤調整EX		利用時間 10:00	10:10～[15] ストレッチ		利用時間 10:00	10:10～[15] ストレッチ		利用時間 10:00	10:10～[15] ストレッチ		利用時間 10:00	10:20～【20】骨盤調整EX		利用時間 10:00
11	10:40～【20】青竹体操		～	10:40～【40】ヨ　ガ		～	10:40～【20】イスエアロ		～	10:40～【45】カラダ☺教室 *認知機能低下予防		～	10:40～【45】カラダ☺教室 *歩行機能低下予防		～	10:50～【20】膝トレ		～
	11:10～【20】お腹トレ		12:00			12:00			12:00			12:00			12:00	11:30～【15】ストレッチポール		12:00
12		12:30～[20] 骨盤調整EX			12:30～[15] ストレッチ			12:30～[15] ストレッチ			12:30～[20] 骨盤調整EX		☆ 12:30～[20] 骨盤調整EX				12:30～[20] 骨盤調整EX	
13	13:00～【30】ロコモSTEP			13:00～【30】ウォーキングエアロ			☆ 13:00～【20】骨盤調整EX			13:00～【45】初級ステップ五十嵐			13:00～【20】イストレ			13:00～【45】ヨ　ガ 増井		
							☆ 13:30～【20】お腹トレ						13:30～【20】お腹トレ					
14	14:00～【20】膝トレ			14:00～【20】B-BOX			14:00～【45】ヨ　ガ 安田			14:00～【30】ボールトレ			14:00～【30】青竹体操			14:00～【45】初級ステップ 安田		
		14:40～[15] ストレッチ			14:40～[15] ストレッチ						14:40～[15] ストレッチ			14:40～[15] ストレッチ				
15	15:00～【30】バランスボール		利用時間 15:00	15:00～【20】骨盤調整EX		利用時間 15:00	15:00～【30】ほぐしてスロトレ		利用時間 15:00	15:00～【40】ウォーキングエアロ		利用時間 15:00	15:00～【30】FULL BOX		利用時間 15:00			利用時間 15:00
				15:30～【20】コアボディ			☆ 15:40～【15】ストレッチポール						☆ 15:40～【20】骨盤調整EX					
16	15:45～【45】ヨ　ガ		～			～			～			～			～			～
			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00
17																		

※ 歩行プールご利用について　MFC会員の方は上記の利用時間にてご利用いただけます。

※ **(火)12:30～16:30 …介護予防教室枠　開催日にはレッスン休講　2/12，　2/26**

※ **(土)10:00～11:50　　毎月第3土曜日　2/16(土)　…　健康運動講座の為、休講**

※ **2/25 (月)－14:30～15:00フリースペース『 ミニ健康教室 』※14:40～ストレッチは休講となります**

・都合によりスケジュールや担当、内容が変更になる場合があります。
・インストラクターの代行情報や特別レッスンは館内に掲示致します。
・安全上の理由によりレッスン開始後10分以上の途中入場はご遠慮頂きます。
・祝日のレッスンスケジュール変更は館内にて掲示しお知らせ致します。